



Schwitzhütten Zeremonien

„Reinigung für Körper, Geist und Seele“



Für mich selbst ein Weg, weiterzukommen im Leben – gut leben zu können. Um alles Alte abzulegen, damit das Neue werden darf. Und das Schritt für Schritt im eigenen Tempo....das möchte ich mit euch gemeinsam tun.

ins Tun kommen

Die Schwitzhütte verkörpert Mutter Erde mit den Elementen und dem Großen Geist. Lasst euch führen von den Ahnen, den Steinen, dem Feuer, dass das Wasser tief in uns einen Fluss entfacht.

Ich habe große Freude und bin demütig, es für uns, den große Geist tun zu dürfen.
Das Herz spricht und die Seele freut sich in diesem Sinne.

Altes ablegen und neu geboren werden

Bekleidung: Badetuch, Pareo

Termine werden ab Mai 2023 jeden Monat angeboten.

Ausgleich pro Person: 65 Euro

Die genaue Adresse wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Kontakt & Infos:

Waldviertel / NÖ
+43(0)664/522 98 89
spiritherz@gmail.at
www.spiritherz.at

Hand Frau
Spirit Herz
Sandra Schönherr

Trommelbau
Schwitzhüttenzeremonien

Kräuterpädagogin
Präigungsarbeit



Schwitzhütten Zeremonien

„Reinigung für Körper, Geist und Seele“

Ablauf:

Wir kommen zusammen und decken die Schwitzhütte gemeinsam mit Woldecken ein.

Gutes wird zusammen getan.

Dann wird das Feuer errichtet – die Steine verkörpern die Ahnen, so haben wir gute Wegweiser.

Wenn das Feuer brennt, hat jeder für sich selbst Zeit mit Vorbereitung und Innenschau.

Reinigung durch Ab räuchern erfolgt vor dem Eintreten in die Schwitzhütte.

Glühende Steine werden hereingebracht...Reduktion in und um uns wird spürbar. Die Tür wird geschlossen, der heiße Dampf des Wassers umströmt uns und wir werden singen und beten für uns und für das große Ganze. Wir kommen unserer Mitte, unserem Selbst näher.

Bei jeder Runde wird die Tür geöffnet und werden neue, glühende Stein reingebracht.

Lieder und Gebete begleiten die Aufgüsse.

Es ist manchmal fordernd, wie das Leben selbst, denn wer neu geboren werden will, der muss zunächst sterben.

Den Abschluss macht ein gemeinsames, vegetarisches Essen.

Hand Frau
Spirit Herz
Sandra Schönherr



Trommelbau
Schwitzhüttenzeremonien

Kräuterpädagogin
Prägungsarbeit

Waldviertel / NÖ / +43(0)664/522 98 89 / spiritherz@gmail.at

www.spiritherz.at